

घर पर श्वास संबंधी समस्याओं का प्रबंधन करने के 10 तरीके

NC

HINDI

यदि आपको बुखार ,खांसी ,या सांस लेने में तकलीफ है ,तो अपने डॉक्टर से संपर्क करें। वे आपको घर से ही अपनी देखभाल का प्रबंधन करने के लिए बता सकते हैं। इन सुझावों का पालन करें:

.1घर पर रहें जब तक:

- कम से कम 10 दिनों से आपके लक्षण शुरू हो चुके हैं और
- आपको बुखार की किसी भी दवा के बिना 3 दिनों से कोई बुखार नहीं आया है और
- आपके लक्षणों में सुधार हुआ है.



.6 जब आपको खांसी या छींक

आती है ,तो एक टिश्यू के साथ अपना मुँह ढंक लें और उसे फेंक दें।



.2अपने लक्षणों की ध्यान से निगरानी करें।

यदि आपके लक्षण असंतोषजनक हैं , तो तुरंत अपने डॉक्टर से सम्पर्क करें/ कॉल करें।



.7अपने हाथों को धो लें अधिकतर

साबुन और पानी के साथ कम से कम 20सेकंड के लिए। .



.3आराम करें और बहुत सारे तरल पदार्थ पीएं।



.8 जितना संभव हो ,अन्य लोगों से दूर

रहें ,एक अलग कमरे में रहें और एक अलग बाथरूम का उपयोग करें। जब आप दूसरों के पास जाएं तो मास्क पहनें।



.4 इससे पहले कि आप डॉक्टर के पास जाएं, कॉल करें और उन्हें बताएं कि आपको COVID-19 है या होने की संभावना है।



.9भोजन सहित किसी भी घरेलू सामान

को साझा करने से बचें ।



.5आपातकाल स्थिति के लिए, 911 पर कॉल करें। उन्हें बताएं कि आपको COVID-19 है या होने की संभावना है।



.10उन सतहों को जिन्हें आप अक्सर छूते

हैं वह हर दिन साफ किया जाना चाहिए .



एनसी डिपार्टमेंट ऑफ हेल्थ एंड ह्युमन सर्विसीस www.ncdhhs.gov/covid19 - अन्य संसाधनों को खोजने के लिए 211 पर कॉल करें या nc211.org पर जाएं।

